

خمیر ترش و فواید آن

لطفا استفاده از خمیر ترش را جدی بگیرید

روش تهیه خمیر ترش:



- ترش اول : دمای ۳۰ تا ۴۰ درجه سانتیگراد دو ساعت و نیم (تشکیل اسید لاکتیک)
- ترش دوم : دمای ۲۰ تا ۳۰ درجه سانتیگراد دو ساعت ونیم (تشکیل اسید استیک)
- ترش سوم : دمای ۳۵ درجه سانتیگراد زمان یک تا یک و نیم ساعت)

فواید استفاده از خمیر ترش:



- با تشکیل ترکیبات اسیدی مفید باعث می شود نان عطر و طعم منحصر به فرد داشته باشد.
- باکتری های بیماریزا را در خمیر از بین می برد.
- باعث افزایش جذب مواد معدنی نان در بدن می شود.
- باعث ور آمدن خمیر شده و حجم و بافت نان را بهبود می بخشد.
- باعث می شود سرعت بیات شدن و کپک زدگی نان کم و ماندگاری آن بیشتر شده و از افزایش ضایعات نان جلوگیری می کند.

مضرات استفاده نکردن خمیر ترش:



- کم شدن جذب مواد معدنی موجود در نان که باعث کوتاهی قد، کمبود آهن و می شود.
- بیات شدن و کپک زدگی نان که باعث افزایش ضایعات نان می شود.
- باعث بروز بیماری های مختلف از جمله دیابت ، مشکلات گوارشی و می شود.

